

10. कैसे पता करें कि टाइप 2 डायबिटीज रिवर्सल प्लान काम कर रहा है?

उपरोक्त लाभों के अलावा, कई प्रत्याल हैं जो संकेत करते हैं कि प्रत्यावर्ती कार्यक्रम आगे बढ़ रहा है जैसा कि अपेक्षित है:

1. कार्यक्रम शुरू होने के कुछ दिनों के भीतर रक्त शर्करा का स्तर कम होने लगता है।
2. इंसुलिन और एंटीडायबिटिक दवाओं की खुराक कम होने के साथ-साथ खाने की इच्छा कम हो जाती है।
3. दवा की खुराक कम होने से हाइपोग्लाइसीमिया के एपिसोड गायब हो जाते हैं। हर हाइपोग्लाइसीमिया एपिसोड मधुमेह की दवा की खुराक को कम करने का एक संकेत है।
4. टाइप 2 मधुमेह को उलटने का कार्यक्रम शुरू करने के पहले महीने में 2-3 किलो तक वजन तेजी से घटता है।
5. उचित व्यायाम और वजन प्रशिक्षण योजना के साथ, मांसपेशियों में सुधार होता है, मांसपेशियों की ताकत में सुधार के साथ मांसपेशियों की चर्बी कम हो जाती है।
6. जोड़ों में दर्द और शरीर में सूजन की भावना और कम ऊर्जा की भावना कम हो जाती है।
7. थायराइड हार्मोन का स्तर सामान्य होने लगता है और थायराइड हार्मोन की कम जरूरत होती है।
8. पुरुषों में, टेस्टोस्टेरोन का स्तर कामेच्छा में सुधार के साथ सामान्य हो जाता है। पुरुषों और महिला दोनों में प्रजनन क्षमता में सुधार होता है।
9. न्यूरोपैथिक दर्द कम हो जाता है।
10. गुर्दा कार्य और रेटिनोपैथी स्थिर हो जाएगी और बेहतर होने लगेगी।